

คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี

น.ท. น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์/ผู้เรียบเรียง

คนเจ็บไข้ผู้โชคดี

พิมพ์ครั้งที่ ๑-๓	สิงหาคม-ตุลาคม ๒๕๔๙	จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔-๖	มีนาคม-กันยายน ๒๕๕๐	จำนวน ๔๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗-๙	มกราคม-กันยายน ๒๕๕๑	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐-๑๒	กุมภาพันธ์-พฤศจิกายน ๒๕๕๒	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๓-๑๔	กุมภาพันธ์-ธันวาคม ๒๕๕๓	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๕	กรกฎาคม ๒๕๕๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๖-๑๘	มกราคม-สิงหาคม ๒๕๕๕	จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๙	กรกฎาคม ๒๕๕๖	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๐	มกราคม ๒๕๕๘	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๑	มกราคม ๒๕๕๙	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒๒	กรกฎาคม ๒๕๖๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม



ความเจ็บ ความป่วยไข้ เพียงไร
ย่อมอาจเกิดแก่ใคร ถ้วนหน้า
แต่ไม่ก่อ ทุกข์ใจ ใดใด นานา
ขอเพียงโชคดีถ้า ได้ศึกษาธรรม

ขอความเจริญในธรรม พึงมีแด่ทุกท่าน



คำนำ

ความเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่คนทุกคนมีโอกาสต้องประสบพบเจอ เมื่อเราพบความเจ็บป่วยอันยิ่งใหญ่ ชนิดที่จะสามารถเปลี่ยนชีวิตดี ๆ ให้เป็นคนพิการ หรือถึงแก่ความตายในเวลาไม่นาน ไม่ว่าจะเกิดกับเราเอง หรือกับผู้ที่เรารักอย่างที่สุด เช่น บุตร สามี ภรรยา คุณพ่อ หรือคุณแม่ ล้วนเป็นความทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะช่วยได้ บางท่านถึงกับฆ่าตัวตายไปก็มี เพราะเขาไม่รู้ว่า การฆ่าตัวตายนั้น ไม่ใช่ทางออก แต่จะเพิ่มพูนผลกรรม ทำให้ต้องรับกรรมซ้ำ ๆ ไม่มีวันจบสิ้น เขามองไม่เห็นว่า ความเจ็บไข้ได้ป่วย มีโชคดีอยู่ในนั้นจริง ๆ ถ้าได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมอันล้ำค่าของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยิ่งป่วยมากก็ยิ่งมีโชคมาก เพราะจะมีกำลังใจทำดีได้มาก หนังสือเล่มนี้จะเป็นทั้งการศึกษา และปฏิบัติ จึงเหมาะสมสำหรับ **คนเจ็บป่วย** และ **ทุกท่านที่ต้องการทำความดีอย่างที่สุด** ในเวลาอันสั้น

หัวข้อชื่อเรื่อง " **คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี** " เคยมีตีพิมพ์มาก่อนนานแล้ว เป็นข้อเขียนของท่าน " **ธรรมรักษา** " ผู้เขียนจำเนื้อหาไม่ได้ แต่ได้ประทับใจในชื่อนี้เสมอมา ดังนั้นชื่อ " **คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี** " ขอให้เป็นเกียรติแก่ท่านธรรมรักษา

ในหนังสือยังมี **เวลามสูตร และพุทธพจน์** เป็นคำสอนแท้ ๆ ของพระพุทธองค์ ที่ล้ำค่าจนประมาณไม่ได้ ทั้งยังมี **บทสวดมนต์** และบทความธรรมะ ที่ดีงามอื่น ๆ อีกมาก

ผู้เขียนคิดเสมอว่า ตนเป็นผู้โชคดีแล้วที่มีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม และเป็นเพียงผู้เรียบเรียงเท่านั้น ความดีทั้งหมดเป็นของ **พระธรรม** อันตรัสไว้ดีแล้ว **ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** จึงขอให้ถือว่าบทความนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ ผู้ใดอ่านแล้วเกิดความพอใจ ขอให้นำไปเผยแพร่ได้ โดยไม่ต้องขออนุญาต และโปรดบอกกล่าวสักหน่อย เพื่อที่ผู้เขียนจะได้ปีติ ปลื้มใจกับการทำดีของท่าน ถ้าท่านต้องการหนังสือเพิ่มเติมเพื่อแจกจ่ายหรือทำบุญ อย่าลังเลใจที่จะติดต่อตามเบอร์โทรศัพท์ท้ายเล่ม

ความดีใด ๆ จากหนังสือนี้ **ขอถวายเป็น พุทธบูชา และขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ในหลวงที่รักยิ่งของเราชาวไทยทุกคน ขอพระองค์ทรงพระเจริญมีพระพลานามัยที่แข็งแรง อยู่เป็นมิ่งขวัญของประชาชนชาวไทยตลอดไป ทั้งขอให้ถึงแก่ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ครอบครัว ผู้มีพระคุณ ตลอดจนผู้ที่ผู้เขียนเคยล่วงเกินมา และขอให้มีแก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน ขอให้เจริญในธรรมทุกท่านเทอญ

น.พ. จักรพงศ์ ไพบูลย์

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

สารบัญ

หน้า



คนเจ็บไข้ ผู้โชคดี

คนเจ็บไข้ ได้ป่วย นับเป็นผู้โชคดีอย่างยิ่ง เพียงแต่ว่าตัวเขาเอง ยังหาไม่พบว่า เขาโชคดีได้อย่างไร จากการเจ็บไข้ได้ป่วยนี้

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา เรื่องทั้งสี่อย่างนี้เป็นความทุกข์ การที่เราได้ประสบทั้งสี่อย่างก็นับว่าเป็นโชคดีได้เหมือนกัน เพราะเราจะได้ครบตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น เพราะบางคนเกิดแล้วก็ตายเลย หรือตายแต่เด็ก ไม่มีโอกาสได้เติบโต บางคนโตมาได้จนแก่ แต่แล้วก็ตายเลย ไม่มีโอกาสได้เจ็บป่วยก่อน ทำให้ไม่สามารถเตรียมตัวเตรียมใจได้ทันก่อนที่จะตาย แต่บางคนมีโอกาสได้เติบโต เจริญวัย จนแก่เฒ่า ได้เจ็บป่วย มีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจอย่างมาก แล้วจึงตาย

เมื่อพูดถึงเรื่องความตาย เราทุกคนย่อมทราบว่า การตายเป็นเรื่องธรรมดา จะหลีกเลี่ยงก็ไม่ได้อยู่แล้ว เพียงแต่ไม่รู้ว่า จะตายอย่างไร และเราก็พยายามไม่นึกถึง เราเคยนึกบ้างไหมว่า เราอยากจะตายอย่างไร

คนเจ็บไข้เป็นผู้โชคดีประการแรก เพราะเขาได้เห็นทุกข์

การเห็นความทุกข์เป็นหนึ่งในอริยสัจสี่ที่พระพุทธองค์ทรงพบ คนจำนวนมากไม่เห็นความทุกข์ อาจเห็นนิดหน่อย แล้วก็หลีกหนี ไม่นานก็ลืมเลือนไป โดยทั่วไป คนเราจะเห็นแต่ความสุข หลงใหลในความสุข เพราะเราไม่มีโอกาสได้เจอความทุกข์ใหญ่ ๆ แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม เมื่อถึงเวลาทุกข์ใหญ่ ๆ เราก็ต้องเจอ แต่พอเวลานั้นมาถึงจริง ๆ บางทีเราก็จะเตรียมตัวไม่ทันเสียแล้ว

เมื่อคนเราทั่วไปไม่เห็นทุกข์ ก็ไม่มีการคิดหาทางให้พ้นทุกข์ จึงไม่ได้ทำความดีเท่าที่ควรจะเป็น จึงเสียเปรียบกว่า ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย และยังมีเวลา มีเรี่ยวแรงพอจะได้สร้างความดี เพราะเขาเหล่านั้น ได้ประสบทุกข์ ได้เห็นทุกข์อย่างลึกซึ้งแท้จริง จึงเป็นความโชคดีของผู้เจ็บไข้ **เพราะผู้ที่เห็นทุกข์ จึงจะทำความดีและหาทางพ้นทุกข์ได้อย่างดีกว่า คนธรรมดาทั่วไป**

เมื่อเราเจ็บป่วย จะมีความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์กายจะแตกต่างกันไป มากบ้างน้อยบ้าง แต่ความทุกข์ใจจะมีอีกมากมายสำหรับบางท่าน ความทุกข์ใจกลับมีมากกว่าความทุกข์กาย มีทั้งความกลัว กลัวการเจ็บ กลัวการป่วยที่มากขึ้น กลัวความทรมาน

ที่มากขึ้น กลัวจะไม่มีเงินรักษาตัว กลัวจะเป็นการทำลายทรัพย์สินที่ตนหามาไว้ให้ครอบครัว กลัวญาติมิตร บุตร ภรรยาจะลำบาก กลัวเขาต้องมาเฝ้าพยาบาล นี้คือตัวอย่างของความทุกข์ใจที่มาจากความเจ็บป่วย

คนเจ็บไข้จะยิ่งเป็นผู้โชคดีมากขึ้นไปอีก ถ้าเขาเจ็บหนัก จนใกล้กับความตาย บางคนจะประมาณระยะเวลาได้ด้วยว่า เมื่อไรจะตาย จะอยู่ได้อีกประมาณเท่าไร โดยทั่วไป เมื่อเรารู้วันตาย หรือใกล้จะตาย มักจะมีสองอย่างเกิดขึ้นได้ ประการแรกคือทุกข์ ประการที่สองคือปลง แต่การปลง ยังมีปลงอย่างเศร้าสร้อย และปลงอย่างเบิกบานด้วยความปล่อยวาง ทั้งนี้ขึ้นกับจิตใจที่จะพัฒนาต่อไป

ความทุกข์จากการใกล้ความตายจะแนบแน่นและลึกซึ้งมากกว่าการป่วยเล็กน้อยที่รู้ว่าไม่นานก็หาย คนป่วยที่รู้ว่าจะต้องตาย จะมีความทุกข์ เห็นความทุกข์มากกว่า มีทั้งกลัวการตาย กลัวว่าอาจจะเจ็บปวด ทรมาน กลัวว่า หลังจากตายจะไปเจอกับอะไรก็ไม่รู้ กลัวตกนรก ถ้านรกมีจริง กลัวในการที่จะต้องจากญาติมิตรที่รักของเราไป กลัวพลัดพรากจากของรักทั้งปวง และไม่

ทราบว่าต่อไปจะได้เจอะเจอกันอีกหรือไม่ ยังกลัวเผื่อแผ่ไปยังคนอื่น คือกลัวว่า ญาติมิตร บุตร ธิดา ของเราจะเสียใจ เมื่อตัวเราต้องตายไป ญาติเหล่านั้นอาจจะลำบากมากขึ้น ไม่มีใครส่งเสียเป็นต้น

จะเห็นได้ว่า ความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความทุกข์มากมายถึงเพียงนี้ เมื่อเทียบกับช่วงเวลาที่เรายังไม่ได้ป่วย แทบจะเทียบความทุกข์กันไม่ได้เลย **จะทำอย่างไรกับความทุกข์เหล่านี้ดี จะสู้ หรือ จะหนี** คำตอบนี้ ไม่มีใครสอนได้ดีที่สุดได้เท่ากับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนสั้น ๆ ว่า ทุกข์ไม่ใช่ของต้องสู้ หรือต้องหนี **ทุกข์มีไว้แค่กำหนดรู้** คือ **กำหนดรู้เท่านั้น อย่าไปเจริญ** หมายความว่า อย่าไปทำให้มันมากขึ้น ด้วยการปรุงแต่ง ด้วยการคิดวนเวียนในความทุกข์ เพราะ **สิ่งที่ควรเจริญหรือกระทำให้มาก คือมรรค ทางแห่งความพ้นทุกข์**

อย่าลืมว่า **ทุกข์ มีไว้ เพื่อให้กำหนดรู้** กำหนดรู้เท่านั้น อย่าไปเจริญ เมื่อรู้ว่าทุกข์ ก็รู้ และปล่อยวางไป ไม่สนใจ

ความทุกข์ มีสาเหตุจาก **ตัณหา คือความอยากมี ความอยากเป็น** ในสิ่งที่เราชอบ เราพอใจ **และความไม่อยากมี**

ความไม่อยากเป็น ในสิ่งที่เราไม่ชอบ จะเห็นได้ว่า ไม่อยากตาย แต่รู้ว่าจะต้องตายก็ทุกข์ทันที ตัณหาคือความอยากนี้ เราตัดไม่ได้ง่าย ๆ เพราะ **ตัณหามีสาเหตุมาจากอวิชา คือ ความไม่รู้** ไม่สามารถตัดได้ด้วยความคิด คิดอย่างไรก็ตัดรัก ตัดความอยาก ตัดความไม่อยากไม่ได้ แต่จะตัดได้ ด้วยการเจริญมรรค

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า **สภาวะแห่งการพ้นทุกข์นั้นมีคือ นิโรธ** เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ควรทำให้เกิดขึ้น ดังนั้น ที่เราต้องจำ คือจำไว้ว่า เมื่อมีทุกข์ ภาวะแห่งการพ้นทุกข์นั้นมี เรียกว่า นิโรธ จะได้นิโรธมา ไม่ใช่ด้วยการหนีทุกข์ ไม่ใช่ด้วยการทำเป็นลืมความทุกข์ ไม่ใช่การฆ่าตัวตาย แต่เป็นการเจริญมรรค

การเจริญมรรค เป็นทางแปดประการแห่งการทำความดี ย่อลงได้ เป็น **ศีล สมาธิ และปัญญา** การทำความดีในเบื้องต้น ยังมี **การทำทาน** เราอาจจะทำสังฆทาน วิหารทาน หรือสำหรับผู้ป่วย ก็อาจปล่อยสัตว์ ให้ชีวิตสัตว์ การทำทาน ก็มีอานิสงส์แตกต่างกัน ดังศึกษาได้ในพระสูตรชื่อ “ **เวลามสูตร** ” แต่ทั้งหมดของการทำทาน ก็มีอานิสงส์สู้การถือ ศีล สมาธิ และเจริญปัญญาไม่ได้ ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำร่วมด้วยเสมอในเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย

อย่างมาก คือ **ตั้งใจถือศีล เรียกว่า สมาทานศีล** การสมาทานศีลทำได้ไม่ยาก ทำได้แม้ต่อหน้าพระพุทธรูปที่บ้าน หรือบนเตียงที่เรานอนพักรักษาตัวนั่นเอง เพราะเป็นความตั้งใจไว้ในใจ เมื่อตั้งใจจะถือศีล ให้เรากล่าว **คำนมัสการพระรัตนตรัย หรือนมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** (คิดในใจ สวดในใจก็ได้) ด้วยการกล่าว นะโมเพียงสามจบ จากนั้นให้กล่าวคำ **ไตรสรณคมน์** คือ การ **ยอมรับ พระรัตนตรัย เป็นสรณะ** เป็นที่พึ่ง การกล่าวเช่นนี้ เป็นความเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ความจริงการกระทำเพียงนี้ด้วยความตั้งใจ ก็เป็นบุญกุศลที่ใหญ่มาก แต่เราจะไม่หยุดเพียงแค่นี้ เราจะสมาทาน ศีลห้าคือละเว้นที่จะไม่ทำชั่วห้าอย่าง ภาษาพระเรียกว่า **สมาทานสิกขาบท**

การกระทำสามอย่างนี้มีคุณค่ามาก ในพระสูตรกล่าวว่าแม้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ พร้อมด้วยพระสาวก และเราได้ถวายอาหารจำนวนมาก เป็นสังฆทานแก่ท่านหรือเราจะสร้างโบสถ์วิหาร ถวายแก่ท่านใหญ่โตเพียงใด ก็ยังมีอานิสงส์ไม่เท่า การเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และการสมาทานสิกขาบทนี้เลย

ขอให้มีศีลตั้งแต่นาทีนี้เลย เพราะชีวิตไม่แน่นอน เวลา ก็ไม่คอยใคร ความตั้งใจทำดี ก็เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ตรงนี้สำคัญมาก ดังนั้น เมื่อท่านได้อ่านมาถึงตรงนี้ ก็ขอให้ตั้งใจกล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย ไตรสรณคมน์ และการสมาทานสิกขาบทดังต่อไปนี้ **ถือเป็นภาคปฏิบัติ นับแต่บัดนี้เลย คือ เราจะมีศีลในทันที** ที่ได้ตั้งใจ กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย ไตรสรณคมณ์ และตั้งใจสมาทาน สิกขาบท ขอให้ตั้งใจทำโดย ตั้งใจจะถือสมาทาน และอ่านตาม (อ่านในใจก็ได้) ดังต่อไปนี้



คำนมัสการพระรัตนตรัย

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

คำสมาทานสิกขาบท

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
อทินาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
สุราเมระยะ มัชฌะปะมา ทัฏฐานา เวระมะณี
สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

คำสมาทานสิกขาบทคือการตั้งใจถือศีลห้า หมายถึง เราจะงดเว้น จาก **การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกามโกหก และดื่มสุรา** ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

แม้ว่าก่อนหน้านี้ เราเคยผิดในศีลห้ามา แต่บัดนี้เมื่อเราตั้งใจสมาทานศีล ก็ถือว่าเราได้มีศีลแล้วตั้งแต่บัดนี้

เมื่อเรามีศีลแล้ว ก็ให้ฝึกสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา **การฝึกสมาธิที่ดีที่สุด เป็นการฝึกสติ** ให้ใจจดจ่อหรือระลึกรู้ลมหายใจ **พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ตรัสรู้ด้วย การตั้งสติที่ลมหายใจหรือ อานาปานสติ เสมอ** วิธีการกระทำ ให้ตั้งสติก่อน แล้วจึงจับรู้ที่ลมหายใจ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ในพระสูตรชื่อ " **อานาปานสติสูตร** " ดังนี้

" ให้นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งสมาธิ คู้ขาเข้ามาโดยรอบ) ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น "

อาจจะทำคู่ไปกับคำบริกรรมสวด (เช่น **พุทโธ** หรือ **พุทโธ พุทโธ สัมมาอะระหัง** หรือ **คำใด ๆ ก็ได้ที่ทำให้จิตสงบ** หรืออาจจะทำความรู้สึกในร่างกาย เช่น หน้าทอง ที่พองเข้าออก (และบริกรรมในใจว่า **พองหนอ ยุบหนอ**) ก็ได้ การเจริญสติแบบง่ายวิธีหนึ่ง แนะนำโดย **หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** ได้ยกมาให้ศึกษา ดังนี้

" เริ่มต้นอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก **ทำความรู้ตัวเต็มที่** และ **รู้อยู่กับที่** โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัวอย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อย ๆ ให้ **" รู้อยู่เฉย ๆ "** ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม "

" เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแส่ไปในอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไปคิดไปในอารมณ์นั้น ๆ จนอิ่มแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้นค่อย ๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลั้งเผลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอิ่มแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษาจิตต่อไป "

" ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน " พฤติแห่งจิต " โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร "

" ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ (วิธีนี้) เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อ ๆ ไป ในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า " **พุทโธ** " หรือ**คำอะไรก็ได้** ที่ไม่เป็นเหตุเย้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตดูว่า คำ

ที่นึกนั้น **ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิต** .... ในการนึก พุทโธ การเพ่งเล็งสอดส่อง ถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของพุทโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ... เมื่อจิตค่อย ๆ หยั่งลงสู่ความสงบทีละน้อย ๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำบริกรรมพุทโธ ก็จะขาดไปเอง เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบและคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก **เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไปเรื่อย ๆ** และสังเกตดูความรู้สึกและ " **พฤติแห่งจิต** " ที่ฐานนั้น ๆ บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า **ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ** "

" **เมื่ออารมณ์สงบแล้ว** ให้สติจดจ่ออยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ในฐานที่ตั้งเสมอ ๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเงียบ ๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใด ๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อย ๆ ".... **(จบคำสอนของ หลวงปู่ ดูลย์ อตุโล)**

ในคำสอนนี้ จะเน้นที่ประคองจิตไว้ในสติ หรือ ตัวผู้รู้ และอาจจะกำหนดรู้ไว้ที่ลมหายใจ และเมื่อจิตฟุ้งหรือหาลมไม่เจอ หรือเมื่ออึดอัด ก็อาจใช้คำบริกรรมร่วมด้วย เมื่อสงบ จะบริกรรมต่อหรือจับความรู้สึกแต่ที่ลมหายใจ หรือที่ ตัวผู้รู้ ก็ได้ เมื่อฝึกสติเช่นนี้ จะนำมาซึ่งความสงบหรือสมาธิ ความสงบจะนำมาซึ่งปัญญา ในการเจริญสติ เราจะไม่คิดสิ่งใด เพียง **กำหนดรู้** เท่านั้น แต่ถ้าเราจะคิด **การคิดที่เป็นกุศลที่สุด คือ การคิดเรื่องอนิจจสัญญา** ควรฝึกไม่คิด ฝึกรู้ ถ้าจะคิด ให้คิดแต่เรื่องที่เกี่ยวกับ อนิจจสัญญา

อนิจจสัญญา คือ ทุกสิ่งเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** **อนิจจัง** คือ ความไม่เที่ยงแท้ **ทุกขัง** คือ ดำรงอยู่ไม่ได้ **อนัตตา** คือ ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่อาจเป็นได้ดังใจเรา คนเจ็บไข้ให้หมั่นคิดอย่างนี้บ่อย ๆ ว่า เห็นไหมร่างกายของเรา แท้จริงแล้วไม่ใช่ของเรา เป็นอนิจจังจริง ๆ อีกหน่อยก็ต้องสลายไป และไม่ได้ดังใจเราจริง ๆ จะให้ไม่ปวด บางทีมันก็ปวด อย่างนี้เป็นต้น การคิดอย่างนี้ เป็นบุญใหญ่มาก ประมาณค่าไม่ได้ คนที่มีโอกาสได้คิดอย่างนี้ มีน้อยมาก คนที่คิดได้อย่างลึกซึ้ง เช่น ผู้ที่กำลังป่วย ยิ่งมีโอกาสน้อยยิ่งกว่าน้อย (ศึกษาเรื่อง อนิจจสัญญา ได้ในพระสูตร หน้า ๒๒)

จากนั้นให้คิดว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมดับไปเป็นธรรมดา ในผู้ที่สนใจในพระคาถา ก็มีพระคาถาที่อาจจะนำมาท่องนำมาคิดนำมาเจริญดังนี้

คาถาพระอัสสชิ

เยธัมมา เหตุปัปภวา	ธรรมเหล่าใด เกิดแต่เหตุ
เตสัง เหตุง ตถาคโต อาหะ	พระตถาคตเจ้า ตรัสเหตุของธรรมเหล่านั้น
เตสัญจะโย นิโร โธจะ	และความดับของธรรมเหล่านั้น
เอวังวาที มหาสมโณติ	พระมหาสมณะ มีวาทะตรัสไว้ดังนี้

พระคาถานี้เป็นพระคาถาที่ศักดิ์สิทธิ์มาก ในอดีตกาล พระอัสสชิ ได้กล่าวพระคาถานี้ต่อพระสารีบุตร ในช่วงที่พระสารีบุตร ยังเป็นฆราวาสอยู่ เมื่อได้ฟังพระคาถานี้ พระสารีบุตรได้เข้าถึง พระอริยบุคคล ระดับโสดาบัน มีดวงตาเห็นธรรม รู้ได้ด้วยตนเองว่า

สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อจะทำสมาธิ (หรือที่ถูกคือ เจริญสติ) ให้คิดไว้ก่อนว่า ที่แท้ทุกสิ่งก็เป็นอย่างนี้ คือ เมื่อมีเกิดขึ้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา ดังนั้น อาจจะบริกรรมในใจ คู่กับลมหายใจ ว่า " **เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป** " อาจจะย่อเป็น " **เกิดขึ้น ดับไป** " หรือ " **เกิด ดับ** " ตามลมหายใจเข้าออกก็ได้

การบริกรรมแบบนี้ในสมาธิ จะเป็นอานาปานสติ คู่กับอนิจจสัญญา หรือ มรณานุสติ ไปในตัว เป็นกุศลที่ใหญ่มาก แต่จะไม่บริกรรมใด ๆ เลย เพียงรู้แต่ลม มีสติอยู่กับลม ก็ได้เช่นกัน

เมื่อทำสมาธิเสร็จ ให้แผ่เมตตาเสมอ เป็นการ **เจริญเมตตา** ให้คิดว่าเรามีโอกาสได้ทำดี หลายคนไม่มีโอกาสอย่างเรา ขอให้ตัวเรามีความสุข และทุกคน ทุกจิตวิญญาณ มีความสุขเถิด โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์มากพออยู่แล้ว ขอให้ทุกท่านมีความสุขเถิด ให้แผ่เมตตาดังนี้

คำแผ่เมตตา

สัพเพสัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวร ซึ่งกันและกันเลย

อัพยาปัชฌา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตน ให้พ้นจาก ทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด

ถ้าเราเป็นโรคร้าย **อย่าเคียดแค้นต่อโรคนั้น ไม่ต้องคิดไปเอาชนะมันหรอก** ให้คิดดีกว่านั้น คือ **เมตตา** ให้คิดมีความเมตตา ต่อโรคนั้น ให้คิดว่า ทุกอย่างเป็นกรรม เป็นวาระ โรค ก็ทำหน้าที่ของเขา เราก็ฝึกจิต และทำหน้าที่ของเรา ขอให้อยู่ด้วยกันด้วยความไม่เบียดเบียน แม้โรคจะเบียดเบียนเรา เราก็จะไม่ถือโกรธ เรามีแต่ความเตตา ต่อทุกคนทุกชีวิต ทุกโรคภัยไข้เจ็บ ฝึก

เมตตาไว้อย่างนี้เสมอ จากนั้นให้คิดเรื่อย ๆ ว่า ร่างกายนี้ช่างไม่เที่ยงแท้จริง ๆ ถึงคราวจะเจ็บมันก็เจ็บ ถึงคราวจะปวดมันก็ปวด ไม่ใช่ของเราจริง ๆ เราบังคับมันไม่ได้ การคิดอย่างนี้ ภาษาบาลีเรียกว่าเป็น **อนิจจสัญญา** เป็นบุญใหญ่ที่สุด

ถ้าความเจ็บไข้ได้ป่วยของเราไม่หนักมาก การกระทำความดีอย่างนี้จะมีผลส่งเสริมให้การรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ถ้าเป็นกำหนดวาระของเราที่ต้องเป็นไปตามกรรม ตามธรรมชาติ ให้คิดในความดีที่เราทำไว้เสมอ ให้มีศีล หมั่นทำทาน ให้เจริญสตินึกถึงความเมตตา หรือ อนิจจสัญญา ความไม่เที่ยง ประคองสติไว้จนลมหายใจ ความรู้สึกสุดท้าย จะถือเป็นการปฏิบัติบูชา ที่ดีที่สุด และเป็นการทำดีที่สุด สมกับที่ได้เกิดมาทีเดียว

ขอให้ดีใจไว้เสมอที่เราได้เป็น คนไข้ผู้โชคดี และมีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ผู้รู้ธรรมและปฏิบัติธรรม มีความเพียรในการทำความดีดังกล่าว แม้จะมีชีวิตเพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่าชีวิตนับร้อยปี ของผู้ที่ไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมเลย ถ้าเราไม่มีศีลมาก่อน ได้อ่านมาถึงตรงนี้ ได้สมาทานศีลด้วย ก็มีศีลแล้ว เมื่อ

มีศีลแล้ว ถือเป็นบุญใหญ่ จะทำความดี ก็มีอานิสงส์มาก จะทำทาน ทานก็มีอานิสงส์กว่า นับหมื่น นับแสนเท่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีศีล ทั้งเรายังได้หัดทำความดีอื่น ๆ อีก หัดเจริญสติ หัดเจริญเมตตา หัดคิดได้ว่า ทุกอย่างไม่เที่ยงแท้ ร่างกายของเราไม่เที่ยงแท้จริง ๆ คิดได้ถึงเพียงนี้ อยู่ไปได้อีกเพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่าชีวิตทั้งหมดที่ผ่านมาของเราแล้ว บางคนไม่ได้ป่วย เลยประมาทในการทำดี ศีลก็ไม่มีเลย ธรรมใด ๆ ก็ไม่ได้ศึกษา วันหนึ่งถึงคราวหลับตายไปเลย หรือมีอุบัติเหตุตายไปเลย อย่างนี้ ดูเหมือนสบายน่าอิจฉา แต่ความจริง สู้เราที่เป็นคนป่วยไข้ไม่ได้เลย เพราะเราได้ทำความดี อย่างมากจนประมาณไม่ได้เลยนั่นเอง

ขอความเจริญในธรรม จงมีแด่ คนเจ็บไข้ ผู้โชคดีทุกท่าน



เวลามสูตร

(พระสูตร ที่กล่าวถึงลำดับแห่งอานิสงส์ของการกระทำดี)

ดูกรคฤหบดี เรื่องเคยมีมาแล้ว มีพราหมณ์ชื่อ เวลามะ พราหมณ์ผู้นั้นได้ให้ทานเป็นมหาทานอย่างนี้ คือ ได้ให้ถาดทองเต็มด้วยรูปิยะ ๘๔,๐๐๐ ถาด ถาดรูปิยะเต็มด้วยทอง ๘๔,๐๐๐ ถาด ถาดสำริดเต็มด้วยเงิน ๘๔,๐๐๐ ถาด ให้ช้าง ๘๔,๐๐๐ เชือก มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทอง คลุมด้วยข่ายทอง ให้รถ ๘๔,๐๐๐ คัน หุ้มด้วยหนังราชสีห์ หนังเสือโคร่ง หนังเสือเหลือง ผ้ากัมพลเหลือง มีเครื่องประดับล้วนเป็นทอง มีธงทอง คลุมด้วยข่ายทอง ให้แม่โคนม ๘๔,๐๐๐ ตัว มีน้ำนมไหลสะดวก ใช้ภาชนะเงินรองน้ำนม ให้หญิงสาว ๘๔,๐๐๐ คน ประดับด้วยแก้วมณีและแก้วกุณฑล ให้บัลลังก์ ๘๔,๐๐๐ ที่ ลาดด้วยผ้าโกเชาว์ ลาดด้วยขนแกะสีขาว เครื่องลาดมีสัณฐานเป็นช่อดอกไม้ มีเครื่องลาดอย่างดีทำด้วยหนังชะมด มีเครื่องลาดเพดาน มีหมอนข้างแดงทั้งสอง ให้ผ้า ๘๔,๐๐๐ โกฏิ เป็นผ้าเปลือกไม้ ผ้าแพร ผ้าฝ้าย เนื้อละเอียด จะป่วยกล่าวไปไยถึงข้าว น้ำ ของเคี้ยว ของบริโภค เครื่องลูบไล้ ที่นอน .....

ดูกรคฤหบดี ทานที่บุคคลเชื้อเชิญท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิฐิผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่าทานที่เวลามพราหมณ์ให้แล้ว

ดูกรคฤหบดี ......ทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้ **ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิฐิ** ร้อยท่านบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิฐิผู้เดียวบริโภค

ทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้ **พระสกทาคามี** ผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยทิฐิร้อยท่านบริโภค

ทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้ **พระสกทาคามี** ร้อยท่านบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้พระสกทาคามีผู้เดียวบริโภค

ทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้ **พระอนาคามี** ผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้พระสกทาคามีร้อยท่านบริโภค

ทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้ **พระอนาคามี** ร้อยท่านบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื้อเชิญพระอนาคามีผู้เดียวบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันต์** ผู้เดียวบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลเชื้อเชิญให้พระอนาคามีร้อยท่านบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันต์** ร้อยท่านบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ผู้เดียวบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระปัจเจกพุทธเจ้า** รูปเดียวบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันต์ร้อยรูปบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระปัจเจกพุทธเจ้า** ร้อยรูปบริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้ารูปเดียวบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้ **พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** บริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระปัจเจกพุทธเจ้าร้อยรูปบริโภค

ทานที่บุคคลถวายให้**ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข** บริโภค มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบริโภค

การที่บุคคลสร้าง **วิหาร** ถวายสงฆ์ผู้มาจากจาตุรทิศ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลถวายให้ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขบริโภค

การที่บุคคล **มีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ** มีผลมากกว่าทานที่บุคคลสร้างวิหารถวายสงฆ์อันมาจากจาตุรทิศ

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใส **สมาทานสิกขาบท** คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ จากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นฐานะแห่งความประมาท มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ
(ข้อนี้คือ เบญจศีล หรือ ศีลห้า)

การที่บุคคล **เจริญเมตตาจิต** โดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ

และการที่บุคคลเจริญ **อนิจจสัญญา** แม้เพียงเวลาลัดนิ้วมือ มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม ฯ (หมายเหตุ...อนิจจสัญญา คือ การคิดว่าร่างกายและสังขารทั้งปวง เป็นของไม่เที่ยง)

เวลามสูตร (๒๒๔)

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕



บทสวดมนต์

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อิเมหิ สักกาเรหิ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทธังภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆังนะมามิ (กราบ)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ไตรสรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

บทสวดสรรเสริญ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ



<u>โพชฌังคปริตร</u>

พระปริตรบทนี้เป็นบทสวดภาวนา เพื่อให้หายจากอาการป่วยไข้ เป็นการกล่าวและตั้งสัจจะ ในการแสดงธรรมคือ โพชฌงค์ ๗ พระพุทธองค์ทรงใช้ธรรมหมวดโพชฌงค์นี้ ในการบรรเทา ความป่วยไข้ของพระองค์เอง และแสดงธรรมหมวดนี้ ในการบรรเทาความเจ็บป่วย ของพระสาวกด้วย บทสวดนี้ นิยมสวดภาวนาให้คนป่วยฟัง หรือจะสวดภาวนาให้ตนเองหายจากอาการป่วยไข้ก็ได้

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ วิริยะสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา

สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมอันพระมุนีเจ้า ผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว

สังวัตตันติ อะภิญญายะ　　นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ　　โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ　　โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสะวา　　โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา　　โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ　　โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ในสมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ เป็นไข้ ได้รับความลำบาก จึงทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้ท่านทั้งสองฟัง ท่านทั้งสองนั้น ชื่นชมยินดียิ่ง ซึ่งโพชฌงคธรรม ก็หายโรคได้ในบัดดล ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีแก่ท่านตลอดกาลทุกเมื่อ

เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ในครั้งหนึ่ง องค์พระธรรมราชาเอง (พระพุทธเจ้า) ทรงประชวรเป็นไข้หนัก รับสั่งให้พระจุนทะเถระ กล่าวโพชฌงค์นั้นนั่นแลถวายโดยเคารพ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายจากพระประชวรนั้นได้โดยพลัน ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสา วะ ปัตตานุปปัตติ ธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น ของพระผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓ องค์นั้น หายแล้วไม่กลับเป็นอีก ดุจดังกิเลส ถูกอริยมรรคกำจัดเสียแล้ว ถึงซึ่งความไม่เกิดอีกเป็นธรรมดา ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ เทอญ

คำอธิบาย โพชฌังคปริตร

โพชฌังคปริตร คือ บทสวดที่ตั้งสัจจะ โดยกล่าวถึง โพชฌงค์ คำว่า “ **โพชฌงค์** ” แปลว่า ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้มี ๗ อย่างคือ

๑. สติ สติได้จากการฝึก เช่น การฝึกอานาปานสติ เช่น พุทโธตามลมหายใจ หรือการฝึกสติแบบอื่น ๆ แบบใดก็ได้ ที่มีสอนไว้ในเรื่อง สติปัฏฐานสี่

๒. ธัมมวิจยะ แปลว่า การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม ที่เหมาะสมกับตัวเรา และจิตใจของเราในตอนนั้น ผู้ฉลาดในการเลือกเฟ้น จะเจริญในธรรม ตัวอย่างเช่น เมื่อมีความกำหนัดราคะ ควรเจริญอสุภกรรมฐาน คือ พิจารณาซากศพ เมื่อโกรธควรหัดเจริญเมตตาเป็นต้น

๓. วิริยะ แปลว่า ความเพียร ที่ดีที่สุดหมายถึง เพียรไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้ความดีเกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มพูน

๔. ปีติ คือความอิ่มใจ ความดื่มด่ำในใจ อย่างมาก ประกอบไปกับการมีจิตเป็นสมาธิ อาจจะมีอาการบางอย่าง เช่น น้ำตาไหล หรือตัวเบา สิ่งเหล่านี้เป็นขั้นตอน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพบได้ในการฝึกสติ หรือฝึกสมาธิ ไม่แปลกอะไร

๕. ปัสสัทธิ เป็นความสงบเย็น และผ่อนคลายของใจ เป็นขั้นตอนหนึ่งของการฝึกสติและสมาธินั่นเอง

๖. สมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่ และเหมาะแก่การพิจารณาด้วยปัญญา สมาธิ เป็นผลซึ่งเกิดขึ้นเอง ในช่วงแรกจะเกิดก็ได้ ไม่เกิดก็ได้ บังคับไม่ได้ ที่ทำได้คือมีความเพียรในการฝึกสติเท่านั้น แต่เมื่อทำบ่อย จะชำนาญ จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย และมีได้หลายระดับ

๗. อุเบกขา คือการวางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งสิ่งนี้ เป็นหัวใจอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้เจ็บไข้ ควรวางใจเป็นกลางในความเจ็บป่วยของตนเสมอ



พุทธชัยมงคลคาถา (ถวายพรพระ คาถาพาหุง)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พระยามารผู้นิรมิตแขนได้ตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ขี่ช้างชื่อครีเมขละ พร้อมด้วยเสนามารโห้ร้องกึกก้อง พระจอมมุนีเอาชนะได้ด้วย ธรรมวิธี มีทานบารมี เป็นต้น ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

อาฬะวกะยักษ์ผู้มีจิตกระด้าง ปราศจากความอดทน ดุร้ายสู้รบกับพระพุทธเจ้าอย่างทรหด ยิ่งกว่ามาร อยู่ตลอดราตรี พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยขันติวิธี ที่ทรงฝึกมาอย่างดี ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

(* ถ้าสวดให้คนอื่นใช้คำว่า เต สวดให้ตัวเองใช้คำว่า เม
เต แปลว่า ท่าน - เม แปลว่า ข้าพเจ้า)

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พญาช้างชื่อ นาฬาคีรี ตกมันดุร้าย ประดุจไฟป่า มีกำลังเหมือนจักราวุธ และสายฟ้า พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ด้วยวิธีรดด้วยน้ำ คือเมตตา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโย ชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

โจรชื่อ องคุลีมาล ถือดาบเงื้อง่า วิ่งไล่ฆ่า พระพุทธองค์ไปตลอดทาง ๓ โยชน์ พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยการกระทำ อิทธิฤทธิ์ทางใจ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

กัตตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

นางจิญจมาณวิกา นำไม้มีสัณฐานกลมมาผูกที่ท้อง ทำอาการประหนึ่งว่ามีครรภ์ ใส่ร้ายพระพุทธเจ้าท่ามกลางฝูงชน พระจอมมุนีก็เอาชนะได้ ด้วยวิธีสงบ ระงับพระหฤทัยอันงดงาม ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

สัจจกนิครนถ์ ผู้ถือตัวว่าฉลาด เป็นนักโต้วาทะชั้นยอด สละเสียซึ่งสัจจะ เป็นคนมืดบอดยิ่งนัก ตั้งใจมาโต้วาทะหักล้างพระพุทธองค์ พระจอมมุนี เอาชนะได้ ด้วยแสงสว่างจ้าแห่งปัญญา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พระยานาคชื่อ นันโทปนันทะ ผู้มีความรู้ผิด มีฤทธิ์มาก พระจอมมุนีเอาชนะได้ ด้วยการให้พระโมคคัลลานะเถระไปปราบด้วยวิธีแสดงฤทธิ์ที่เหนือกว่า ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

ทุคคาหะ ทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

พรหม ผู้มีนามว่า พกะ มีฤทธิ์และสำคัญตนว่า เป็นผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ์ มีทิฏฐิที่ถือผิดรัดรึงอยู่อย่างแน่นแฟ้น พระจอมมุนี เอาชนะได้ด้วยวิธีเทศนาญาณ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

บุคคลใดมีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดและระลึกถึงพระพุทธชัยมงคล ๘ คาถาเหล่านี้ทุก ๆ วัน บุคคลนั้นจะพึงละความจัญไรอันตรายทั้งหลายทุกอย่างเสียได้ และเข้าถึงความหลุดพ้น คือ พระนิพพานอันบรมสุข นั้นแล

มหาการุณิโก

มหาการุณิโก นาโถ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระผู้ทรงเป็นที่พึ่งของสรรพสัตว์ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา

หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา

ทรงบำเพ็ญพระบารมีทั้งปวง เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์

ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง — ถึงแล้วซึ่งความตรัสรู้อันอุดม
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ — ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โหตุ เม* ชะยะมังคะลัง — ขอชัยมงคลจงมีแด่ท่าน

ชะยันโต โพธิยา มูเล	สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ	ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก	สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะ พุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ

ขอข้าพเจ้าจงมีชัยชนะในชัยมงคลพิธี ดุจพระจอมมุนีทรงมีชัยชนะมาร ณ โคนต้นมหาโพธิ์ ทรงถึงความเป็นเลิศยอดเยี่ยม ทรงปีติปราโมทย์อยู่เหนืออชิตบัลลังก์อันสูงสุด ณ โบกขรปฐพี ทรงเพิ่มพูนความยินดีแก่เหล่าประยูรญาติศากยวงศฉะนั้น

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง	เวลาที่ประพฤติชอบ ชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี
สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง	สว่างดี รุ่งดี
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ	และขณะดี ครู่ดี
สุยิฏฐัง พรัหมะ จาริสุ	บูชาดีแล้วในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง	กายกรรมอันเป็นกุศล
วาจากัมมัง ปะทักขิณัง	วจีกรรมอันเป็นกุศล
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง	มโนกรรมอันเป็นกุศล

ปะณิธี เต ปะทักขิณา ความปรารถนาดีอันเป็นกุศล
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ผู้ได้ประพฤติกรรมอันเป็นกุศล
ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ย่อมประสบประโยชน์และความสุข

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม*

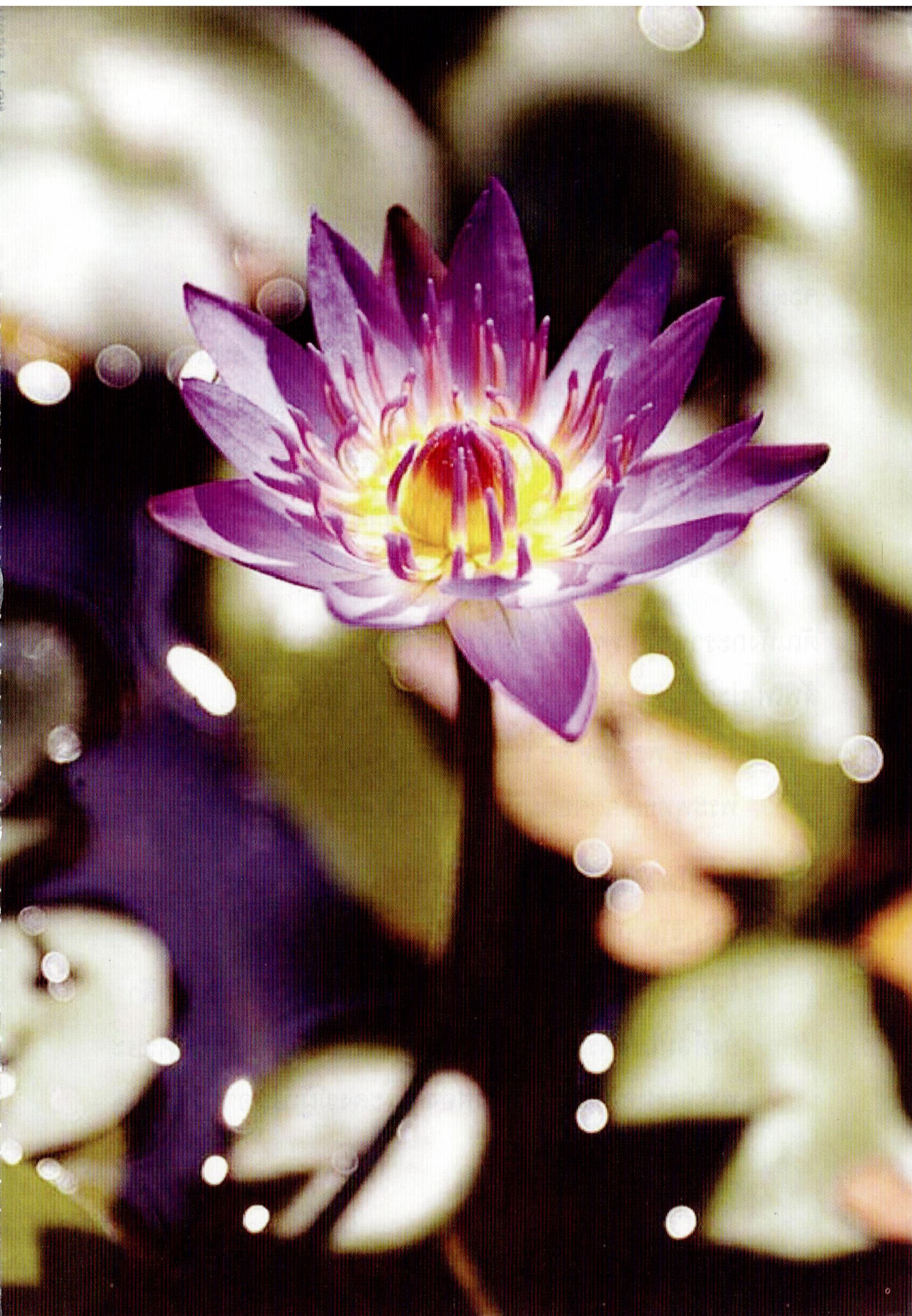
ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพยดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า ขอความสุขสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพยดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอความสุขสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆา นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เม*

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ข้าพเจ้า ขอเหล่าเทพยดาทั้งปวงจงรักษาข้าพเจ้า ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอความสุขสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ



พระคาถาชินบัญชร

ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทั้งหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามาราธิราชผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้ว เสวยอมตรสคือ อริยะสัจธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเกเต มุนิสสะรา

มี ๒๘ พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่า ตัณหังกร เป็นต้นพระพุทธเจ้าผู้จอมมุนีทั้งหมดนั้น

สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร

ข้าพระพุทธเจ้า ขออัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศีรษะพระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะวามะเก

พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา
พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย พระอัญญาโกณฑัญญะ
อยู่เบื้องหลัง

ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราหุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก

พระอานนท์กับพระราหุลอยู่หูขวา พระกัสสะปะ
กับพระมหานามะอยู่ที่หูซ้าย

เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว

มุนีผู้ประเสริฐคือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริ
ดังพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่าง
ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะ วาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร

พระเถระกุมาระกัสสะปะผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ
มีวาทะอันวิจิตรไพเราะอยู่ปากเป็นประจำ

ปุณโณ อังคุลิมาโลจะ อุปาลี นันทะ สีวะลี
เถรา ปัญจะอิเมชาตา นะลาเต ติละกา มะมะ

พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวะลี พระเถระทั้ง ๕ นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุณเจิมที่หน้าผาก

เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือผู้มีชัยและเป็นพระโอรส เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรืองไพโรจน์ด้วยเดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่

ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตาสูตรอยู่เบื้องขวา พระอังคุลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระธชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะ สุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา

พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร เป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคาอยู่บนนภากาศ

ชินานานา วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา
วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา

อนึ่ง พระชินเจ้าทั้งหลาย นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิด มีศีลาทิคุณ อันมั่นคง สัตตะปราการเป็นอาภรณ์มาตั้งล้อมเป็น กำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

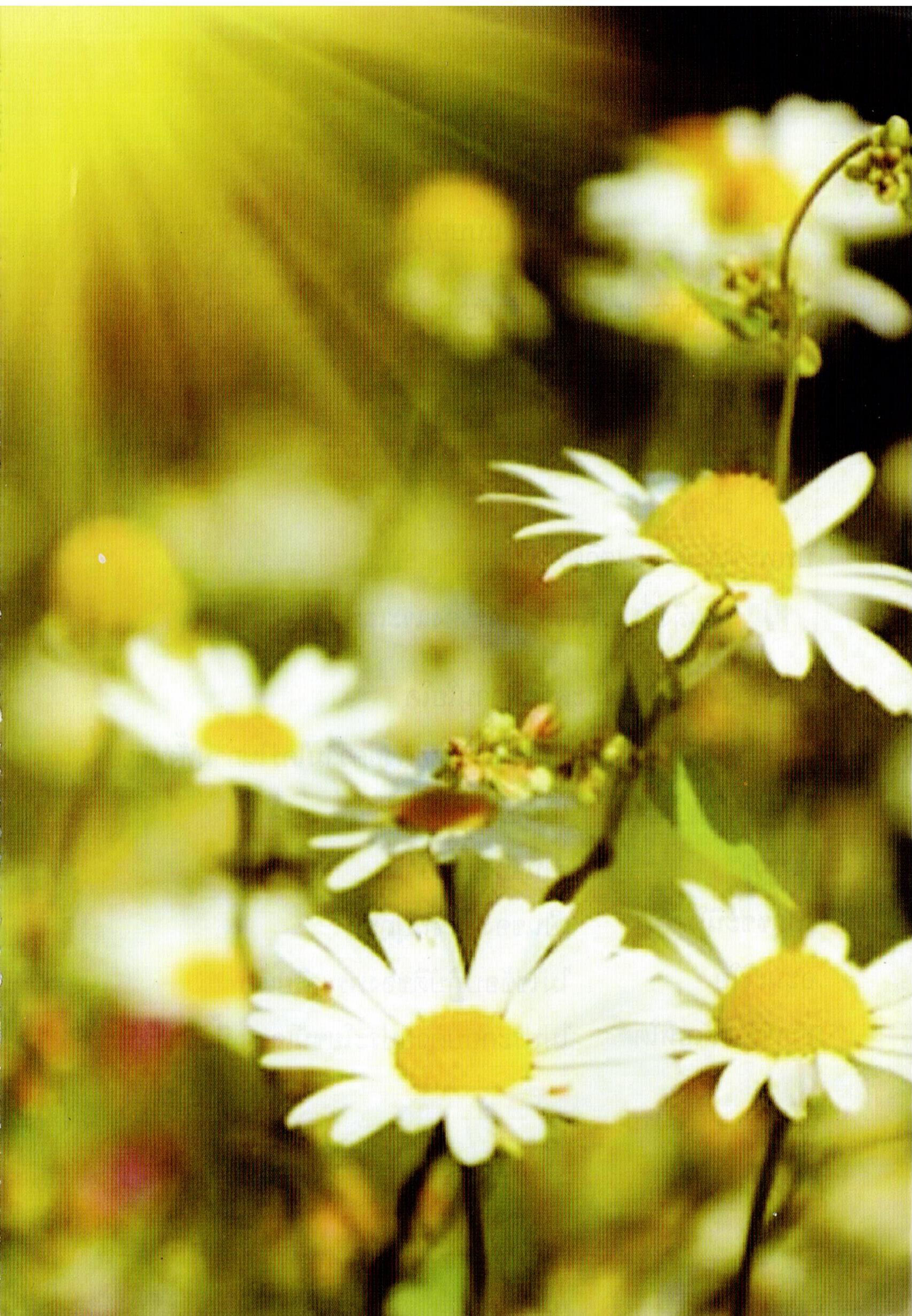
ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้า ไม่ว่าจะทำกิจการ ใด ๆ เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชรแวดวง กรงล้อม แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้ง ภายนอกและภายใน อันเกิดแต่โรคร้าย คือ โรคลมและ โรคดี เป็นต้น เป็นสมุฏฐาน จงพินาศไปอย่าได้เหลือ

ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหี ตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชร ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกปักรักษาภายในเป็นอันดีฉะนี้แล

อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิชินะปัญชะเรติ

ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสัทธรรม ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า จึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวอันตราย ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม จึงชนะข้าศึกศัตรู ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ จึงชนะอันตรายทั้งปวง ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดยสวัสดีเป็นนิจนิรันดรเทอญฯ



ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(แบบย่อ)

(นำสวด) หันทะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตัง ภะณามะ เส

เทวเม ภิกขะเว อันตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้มีอยู่

ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา

เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย

โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค

นี้คือการประกอบตน พัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย

หีโน เป็นของต่ำทราม

คัมโม เป็นของชาวบ้าน

โปถุชชะนิโก เป็นของคนชั้นปุถุชน

อะนะริโย ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อะนัตถะสัญหิโต ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง

โย จายัง อัตตะกิละมะถานุโยโค

อีกอย่างหนึ่งคือ การประกอบการทรมานตนให้ลำบาก

ทุกโข เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์

อะนะริโย ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อะนัตถะสัญหิโต ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต

อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง ไม่เข้าไปหาส่วนสุด แห่งการกระทำสองอย่างนั้น มีอยู่

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกะระณี เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ

ญาณะกะระณี เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมายะ เพื่อความสงบ

อะภิญญายะ เพื่อความรู้ยิ่ง

สัมโพธายะ เพื่อความรู้พร้อม

นิพพานายะ สังวัตตะติ เป็นไปเพื่อนิพพาน

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น เป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น คือ ข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ นี้เอง

เสยยะถีทัง	ได้แก่ สิ่งเหล่านี้คือ
สัมมาทิฏฐิ	ความเห็นชอบ (คือ เห็นอริยสัจ)
สัมมาสังกัปโป	ความดำริชอบ (คิดจะออกจากกาม ไม่คิดอาฆาตพยาบาท ไม่คิดเบียดเบียน)
สัมมาวาจา	วาจาชอบ (ไม่พูดโกหก ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดคำส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล)
สัมมากัมมันโต	การงานชอบ (เว้นจากการทุจริต เช่น โกงแรงงานเขา เป็นต้น และทำการงานที่ไม่มีโทษ)
สัมมาอาชีโว	การเลี้ยงชีวิตชอบ (เลี้ยงชีพโดย ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม ไม่ผิดประเพณี)

สัมมาวายาโม ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ ความระลึกชอบ (ระลึกนึกถึง อนุสสติ ๑๐ ประการ มีพระนิพพานเป็นที่สุด และระลึกในมหาสติปัฏฐาน ๔)

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ (การทำสมาธิให้อารมณ์ตั้งมั่น คือ สมาธิที่เจริญตามแนวของ ฌานสี่)

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกะระณี เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ

ญาณะกะระณี เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมายะ เพื่อความสงบ

อะภิญญายะ เพื่อความรู้ยิ่ง

สัมโพธายะ เพื่อความรู้พร้อม

นิพพานายะ สังวัตตะติ เป็นไปเพื่อนิพพาน

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือ ทุกข์นี้มีอยู่

ชาติปิ ทุกขา คือ ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา ความแก่ ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง ความตาย ก็เป็นทุกข์

โสกะปริเทวะทุกขะโทมะนัสสุกปายาสาปิ ทุกขา

ความเศร้าโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบ กับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธุ์ทั้งห้า คือความทุกข์ (คือ การหลงยึดมั่น คิดว่าร่างกาย และจิตใจ เป็นตัวเราของเรา เป็นความทุกข์)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือ สาเหตุให้เกิดทุกข์นี้มีอยู่

ยายัง ตัณหา

นี้คือ ตัณหา (ตัณหาคือ ความอยากมี อยากได้ อยากเป็น ในสิ่งที่พอใจ และไม่อยากมี ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นในสิ่งที่ไม่พอใจ)

โปโนพภะวิกา อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

นันทิราคะ สะหะคะตา

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิน

ตัตระ ตัตราภินันทินี

เป็นเครื่องทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ

เสยยะถีทัง ได้แก่ ตัณหาเหล่านี้คือ

กามะตัณหา ตัณหาในกาม (คือ มีความอยากได้ และมีความกำหนัดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา)

ภะวะตัณหา ตัณหาในความอยากมีอยากเป็น

วิภะวะตัณหา ตัณหาในความไม่อยากมีไม่อยากเป็น

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่

โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรโธ

นี่คือความดับสนิท เพราะจางไป โดยไม่มีเหลือของตัณหานั้นนั่นเอง

จาโค เป็นความสลัดทิ้ง

ปะฏินิสสัคโค เป็นความสละคืน

มุตติ เป็นความปล่อย

อะนาละโย เป็นความไม่ให้มีที่อาศัย ของตัณหานั้น

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือข้อปฏิบัติ ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่

อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค

นี้คือ ข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ

เสยยะถีทัง ได้แก่ สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ	ความเห็นชอบ
สัมมาสังกัปโป	ความดำริชอบ
สัมมาวาจา	วาจาชอบ
สัมมากัมมันโต	การงานชอบ
สัมมาอาชีโว	การเลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายาโม	ความพากเพียรชอบ
สัมมาสะติ	ความระลึกชอบ
สัมมาสะมาธิ	ความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ
ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ
วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่า อริยสัจ คือ ทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญเญยยันติ

ว่า ก็อริยสัจคือ ทุกข์ นั้นแล เป็นสิ่งที่ ควรกำหนดรู้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ ทุกข์ นั้นแล เรากำหนดรู้ ได้แล้ว ดังนี้

อิทัง ทุกขะสุมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว

ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ

ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ

วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจ คือ เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหีนันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เราละได้แล้ว ดังนี้

อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว

ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ

ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ

วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อนว่า อริยสัจ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตังโข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ

ว่า ก็อริยสัจ คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นั้นแล เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ
เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ
จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ
วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่า อริยสัจคือ ข้อปฏิบัติ ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ

ว่า ก็อริยสัจคือ ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ

ว่า ก็อริยสัจคือ ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้

ยาวะกีวัญจะ เม ภิกขะเว

อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติปะริวัฏฏัง

ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง

นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง มีปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง* เช่นนั้น ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้ ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา อยู่เพียงใด

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก

โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก

สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ

อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ตลอดกาลเพียงนั้น เรายังไม่ปฏิญญาว่า ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่ง อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

(ดูคำอธิบาย ปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง* ท้ายบทสวด)

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว

อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติ ปะริวัฏฏัง

ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง

สุวิสุทธัง อะโหสิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใด ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง มีปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง* เช่นนั้นในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก

โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก

สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง

เมื่อนั้น เราปฏิญญาว่า ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาทิ

ก็ญาณและทัศนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อะกุปปา เม วิมุตติ ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

อะยะมันติมา ชาติ ความเกิดครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย

นัตถิทานิ ปุนัพภะโว ติ บัดนี้ความเกิดอีก ย่อมไม่มี ดังนี้

คำอธิบายเพิ่มเติม ปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง

ปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง ในอริยสัจสี่ (ในพระสูตรใช้คำว่า วนรอบ ๓ อย่าง มีอาการ ๑๒ ในอริยสัจสี่) หมายถึง มีปัญญา รู้ในเรื่องของอริยสัจสี่แต่ละข้อ ด้วยญาณหรือ ที่เรียกว่า ญาณทัสสนะ ในความรู้สามอย่างคือ

๑. **สัจจญาณ** คือรู้ว่า

ทุกข์ (สิ่งใดบ้างที่เป็นทุกข์)
สมุทัย (สาเหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา)
นิโรธ (สภาวะในการดับตัณหา หรือดับทุกข์ได้แล้ว)
มรรค (วิถีทางหรือข้อปฏิบัติให้ดับทุกข์)

เป็นของมีอยู่จริง และรู้ว่าแต่ละอย่างนั้นคืออะไร

๒. **กิจจญาณ** คือรู้ว่า มีกิจอะไรที่ควรจะต้องทำ ได้แก่

ทุกข์ มีกิจที่ต้องทำคือ ควรจะต้องกำหนดรู้

สมุทัย มีกิจที่ต้องทำคือ ควรจะต้องละทิ้ง

นิโรธ มีกิจที่ต้องทำคือ ควรต้องทำให้แจ้ง

มรรค มีกิจที่ต้องทำคือ ควรเจริญ แปลว่า ควรปฏิบัติ

๓. กตญาณ การหยั่งรู้ว่า กิจทุกอย่าง ได้ทำเสร็จแล้ว

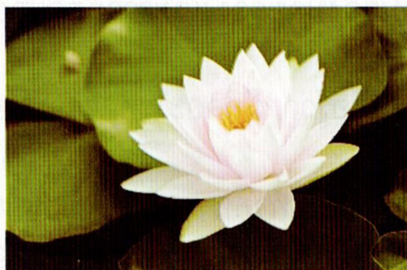
ทุกข์ ได้ กำหนดรู้แล้ว

สมุทัย ได้ละทิ้งแล้ว

นิโรธ ได้ทำให้แจ้งแล้ว คือ เกิดขึ้นจริงๆ แล้ว

มรรค ได้เจริญ หรือ ปฏิบัติสมบูรณ์แล้ว

เมื่ออริยสัจสี่ มีสี่ข้อ แต่ละข้อรู้ด้วยญาณทั้งสามอย่าง รวมทั้งหมดเป็น สิบสอง จึงเรียกว่า ปริวัฏฏ์สาม มีอาการ สิบสอง หรือเรียกว่า วนรอบ ๓ อย่าง มีอาการ ๑๒ เมื่อพระพุทธองค์มีญาณรู้ในสิบสองอย่างนี้แล้ว จึงกล้าที่จะประกาศตนเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและสั่งสอนธรรม





คำแผ่เมตตาต่อตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจาก **อุปสรรคอันตรายทั้งปวง**
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษากาย วาจาใจ ให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

คำแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพสัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทกรวดน้ำ (อุทิศส่วนกุศล)

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดา บิดา ของข้าพเจ้า

ขอให้มารดา บิดา ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแด่ ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลาย

ขอให้เทวดาทั้งหลายจงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลาย

ขอให้เปรตทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะ เวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

ภาษาธรรม ที่ควรรู้จัก

เบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ ห้า คือ กองหรือหมวดทั้ง ๕ แห่งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบเข้าเป็นชีวิต รูปธรรมจับต้องได้ ได้แก่ รูป ส่วนที่เป็นนามธรรม คือสภาพจิตใจที่จับต้องไม่ได้ มีสี่อย่างคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป คือ ร่างกาย และอวัยวะทั้งหลาย

เวทนา คือ ความรู้สึกทางด้าน สุข หรือ ทุกข์ มี ๓ อย่าง คือ สุข (สุขเวทนา) ทุกข์ (ทุกขเวทนา) ไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา)

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ จำได้คือจำได้ หมายรู้ คือ รู้ว่านี้คืออะไร เป็นคน กลิ่นทุเรียน เสียงระฆัง เป็นต้น

สังขาร คือ การปรุงแต่ง ง่าย ๆ คือ อาจจะหมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว ปรุงแต่งคิดเรื่อยเปื่อยไป

วิญญาณ คือ การรับรู้ เมื่อ อวัยวะของร่างกายเรา รู้ถึงสิ่งที่ถูกรู้ เช่น ตา เห็นภาพ และรู้ว่ามีภาพ ตาคืออวัยวะภายใน (**อายตนะภายใน**) เห็นภาพหรือแสงซึ่งเป็นภายนอก (**อายตนะภายนอก**) เมื่ออายตนะภายในและภายนอกกระทบกันเรียกว่า

ผัสสะ และเมื่อสมองหรือจิตใจรับรู้ ผัสสะนั้นด้วย จึงจะเรียกว่าเป็น **วิญญาณ** เช่น เมื่อตากระทบภาพเรียกว่า มีการเกิดผัสสะทางตา แต่เมื่อรู้ว่า มีการเห็นทางตา การรู้อย่างนี้ เรียกว่า เกิดวิญญาณทางตา หรือ จักขุวิญญาณ

การคิดเสมอว่า **ขันธ์ห้าเป็นของไม่เที่ยง มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา ไม่สามารถเป็นตัวเราของเราอย่างแท้จริง เพราะไม่เป็นได้ดั่งใจเรา เป็นธรรมโดยย่อแห่งการบรรลุธรรม**

ให้มีความรู้อีกว่า ความทุกข์ใจ เกิดจากการปรุงแต่ง ถ้ามีสติ ตัดการปรุงแต่งได้ **เมื่อรู้ก็สักแต่ว่ารู้ เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น** เช่น ได้ยินเสียงด่า ให้สักแต่ว่าเป็นเสียง ไม่มี บุคคล ตัวตน เรา เขา ปรุงแต่งในการเกิดผัสสะนั้น ๆ ไม่ปรุงแต่งจนเกิดเป็นความพอใจหรือ ไม่พอใจ **ถ้ามีศีล เจริญสติ มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น ในตัวตน ในทุกผัสสะ หรือเห็นความไม่เที่ยงในเวทนาหรือในขันธ์ห้า ในทุกผัสสะ เป็นธรรมโดยย่อแห่งการบรรลุธรรม**

พุทธพจน์

พุทธพจน์ คือพระดำรัสของพระพุทธเจ้า

มีทั้งพระสูตร และพระคาถา

เป็นสิ่งล้ำค่า ยิ่งกว่า ทรัพย์สินใด ๆ ในโลก

เพราะ เป็นการชี้นำทางจิต ไปสู่ทางที่ถูกต้อง และดีงาม

ขอเพียงตั้งใจศึกษา น้อมนำมาในใจ และปฏิบัติ เท่านั้น

ขออัญเชิญ พุทธพจน์ อันสูงค่านี้

แด่ทุกท่าน ขอให้มีความเจริญในธรรมทุกท่านเทอญ

ยาทิสํ วปเต พีชํ
ตาทิสํ ลภฺเต ผลํ
กลฺยาณการี กลฺยาณํ
ปาปการี จ ปาปกํ

บุรุษทำกรรมเหล่าใดไว้ เขาย่อมเห็นกรรมเหล่านั้นในตน

ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี

ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว

บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

พุทธพจน์ จากพระสูตร : ธรรมโดยย่อของพระพุทธองค์

" ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเพียงไรหนอ ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะสิ้นตัณหา ..... "

" **ดูกรโมคคัลลานะ** ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้สดับว่า **ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น** ครั้นได้สดับดังนั้นแล้ว เธอย่อมรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่ง ครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว ได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ดี **ย่อมพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น** พิจารณาเห็น ความคลายกำหนัด พิจารณาเห็นความดับ พิจารณาเห็นความสละคืน เมื่อเธอพิจารณาเห็นอย่างนั้น ๆ อยู่ ย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตัวทีเดียว ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี ดูกรโมคคัลลานะ โดยย่อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหา......"

โมคคัลลานสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓/๕๘

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ
โก หิ นาโถ ปโร สิยา
อตฺตนา หิ สุทนฺเตน
นาถํ ลภติ ทุลฺลภํ

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
บุคคลอื่นใครเล่า พึงเป็นที่พึ่งได้
เพราะบุคคล มีตนฝึกฝนดีแล้ว
ย่อมได้ที่พึ่ง อันบุคคล ได้โดยยาก

อิธ โมทติ เปจฺจ โมทติ
กตปุญฺโญ อุภยตฺถ โมทติ
โส โมทติ โส ปโมทติ
ทิสฺวา กมฺมวิสุทฺธิมตฺตโน

คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกนี้
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกหน้า
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกทั้งสอง
คนทำดีย่อมร่าเริง เบิกบานใจยิ่งนัก
เมื่อมองเห็นแต่กรรมบริสุทธิ์ของตน

โย จ วสฺสสตํ ชีเว กุสีโต หีนวริย
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย วีริยํ อารภโต ทฬฺหํ

ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของท่านผู้ปรารภความเพียรมั่น ประเสริฐกว่าชีวิตของผู้นั้น

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ ธมฺมมุตฺตมํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต ธมฺมมุตฺตมํ

ผู้ใดไม่เห็นธรรมอันยอดเยี่ยม พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นธรรมอันยอดเยี่ยม ประเสริฐกว่า ความเป็นอยู่ของผู้นั้น

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ

ผู้ใดไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมอยู่ พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้เห็นความเกิดและความเสื่อม ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น

คาถาธรรมบท สหัสสวรรคที่ ๘

ขอบพระคุณ

หนังสือเล่มนี้ สำเร็จมาเป็นรูปเล่มที่สวยงาม และเต็มไปด้วยธรรม อันล้ำค่า ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เผยแพร่ออกมาได้อย่างนี้ ด้วยความช่วยเหลือของบุคคลจำนวนมาก

ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ ที่ช่วยตรวจแก้ภาษาและให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ คุณรุ้งนภา พันจบศิลป์ คุณถาวร เกียรติธนากร คุณขนบ กำลังมาก สำหรับภาพประกอบที่งดงามจำนวนมาก

ขอขอบคุณ สมาชิกในครอบครัวทุกท่านที่เป็นกำลังใจให้ตลอด ไม่ว่าจะเป็นบุตร ธิดา ของผู้เขียน พ.ญ. ใจทิพย์ ไพบูลย์ ภรรยา รวมทั้ง พ.ญ. นลินี ไพบูลย์ ซึ่งให้นโยบาย ที่จะเผยแพร่ธรรมะ สู่ประชาชนให้มากที่สุด ตลอดจนทุกท่านที่ได้อ่าน ได้ปฏิบัติ และช่วยกันเผยแพร่หนังสือ ทั้งยังมีเมตตา แนะนำให้ปรับปรุงหนังสือในจุดต่าง ๆ อีกจำนวนมาก ขออนุโมทนาในความดีของทุกท่าน และกุศลความดีงามใด อันพึงมีจากหนังสือเล่มนี้ ขอมีส่วนแด่ท่านเหล่านี้ด้วย ขอให้ทุกท่านมีความเจริญในธรรมทุกท่านเทอญ



ผู้ประสงค์จะได้หนังสือเล่มนี้ กรุณาติดต่อได้ที่...

น.ท. น.พ.จักรพงศ์ ไพบูลย์ โทร. ๐๘-๑๓๗๒-๘๐๗๓

คุณกาญจนา กุณฑียะ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๔ หรือ ๐๘-๑๘๕๙-๙๕๒๗

คุณขนิษฐา ประสงค์ โทร. ๐-๒๘๓๔-๙๒๒๒ ต่อ ๑๑๕ หรือ ๐๘-๕๑๑๑-๓๐๑๐

